



RINTOJEN OMATARKKAILU
RINTOJEN
SUURENNUKSEN
JÄLKEEN



Rintojen omatarkkailu on hyvä tehdä säännöllisesti myös rintojen suurentamisen jälkeen! Tutustukehosi muutoksiin ja ota omatarkkailu tavaksi sitä mukaa kun rinnat alkavat parantua. Omatarkkailua rintaleikkauksen jälkeen helpottaa, kun tuntee rintansa jo ennen leikkausta. Säännöllinen rintojen omatarkkailu rintaleikkauksen jälkeen on tarpeen erityisesti siksi, että rinnan tuntuma on erilainen kuin ennen. Tutustu muutoksiin ja opi tuntemaan uudet rintasi.

Rintasyövän ehkäiseminen ei ole mahdollista, mutta terveillä elintavoilla voi mahdollisesti pienentää rintasyövän riskiä. Koska varmaa ennaltaehkäisyn keinoa ei ole, jäljelle jää mahdollisimman varhainen toteaminen ja asianmukainen hoito. Omatarkkailulla voi vaikuttaa rintasyövän varhaiseen havaitsemiseen ja tätä kautta paranemiseen. Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Katso tarkempi ohje omatarkkailukortista. Rintojen suurentamisen

jälkeen omatarkkailu tehdään kuten ennenkin, kerran kuukaudessa, mahdollinen kuukautiskierto huomioiden.

LEIKATUT RINNAT

Leikatut rinnat voivat tuntua pitkäänkin leikkauksen jälkeen pinkeiltä, turvonneilta, kosketusaroilta, puutuneilta tai säkenöiviltä. Leikkauksen jälkeen rintaan ja rintakehään jää erilaisia arpia, kiinnikkeitä ja tuntopuutoksia, ja rintojen tutkiminen voi tuntua aluksi haastavalta. Ota yhteyttä hoitaneeseen tahoon, jos leikkauksesta toipuminen ei tunnu tavalliselta; leikatun alueen turvotus lisääntyy, arvet eivät parane tai rintojen jomotus ja kipu lisääntyvät.

Yhteistä leikatuille rinnoille:

⦿ Leikkausalueen turvotus laskee yleensä kahden vuoden

sisällä leikkauksesta.

⦿ Tuntopuutokset ja rinnan puutuneisuus voivat korjaantua 1-2 vuoden sisällä leikkauksesta, mutta osittainen tuntopuutos voi olla myös pysyvää.

⦿ Muhkut ja kyhmyt: Leikkauksen jälkeen rinnat voivat tuntua olevan täynnä epätasaisuuksia, tutustu epätasaisuuksiin rauhassa. Arvet ja kiinnikkeet voivat muodostaa kovia kohtia rintaan – opettele erottamaan mahdollinen kovan kyhmykasvu. Ihon alla voi tuntua myös ompeleita tai kiristymistä. Arpikudos tuntuu yleensä arven alla sekä mahdollisesti myös syvemmillä rinnassa.

⦿ Kipu ja kiristys johtuvat useimmiten arpeutumisesta, koon muutoksesta ja/tai venymisestä. Kehon painopisteen muutos voi vaikuttaa hartioiden jännittämiseen, joka voi ilmetä

kipuna hartioilla ja solisluun alueella. Rintasyöpä on harvemmin kipeä.

⦿ Lievä punoitus arven ympärillä on osa tavanomaista paranemista, mutta jos ihomuutos ei häviä, ota yhteys lääkäriin.

RINTAIMPLANTTI

Rintaimplantit voivat hankaloittaa rintasyövän havaitsemista. Mammografialle implantti ei ole este, mutta kuvia otetaan varjostusten vuoksi tavallista enemmän. Rintaimplantti tekee rinnasta kiinteän, jonka vuoksi se voi olla myös haasteellinen tutkia. Kysy tarvittaessa apua lääkäriltä tavallisen kudoksen ja implantin tunteen eron opetteluun.

Kiinnitä huomiota suurennetuissa rinnoissa:

⦿ Implantin sijainti: Implantin sijoittaminen rintalihaksen alle voi vähentää implantin tuntumista ihon läpi ja se saattaa myös ehkäistä implantteja ympäröivän arpikudoksen kovettumista. Rintalihaksen päälle asetetun implantin reunat voivat erottua selvemmin.

⦿ Implantin tuntuma: implantti tuntuu kovalta ja tarkkarajaiselta tyynyltä. Saatat tuntea implantin "rajat". Implantin ympärille muodostuu arpikapseli, joka tuntuu ympäröivää kudosta kovemmalta. Ajanmyötä implantti tai arpikudos

saattavat kovettua tai vaihtaa paikkaansa.

Älä epäröi kysyä lääkäriltäsi apua, jos jokin asia rintojen tuntumassa painaa mieltäsi. Mitä varhaisemmin rintasyöpä löydetään, sitä nopeammin hoidot voidaan aloittaa ja sitä parempi ennuste sillä on.

Tekstin on lukenut ja hyväksynyt sairaanhoitaja Maria Suuntala, HYKS Rintarauhaskirurgia. Mikäli sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä www.tunnerintasi.fi.



OMAKUU-sovellus on kätevä apuväline muistuttamaan kuukausittaisesta omatarkkailusta. Lataa maksuton sovellus AppStoresta tai Play-kaupasta.

Tunne rintasi ry
Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki
www.tunnerintasi.fi